

高齢者が気をつけたい病気～誤嚥性肺炎

高齢者にとって肺炎はとても恐い病気です。肺炎が死につながるケースも多くあります。この肺炎を引き起こすきっかけとなるのに誤嚥性肺炎があります。誤嚥性肺炎について知り、日頃の健康管理に役立てましょう。

誤嚥性肺炎はなぜ起こる？

だ液や食物、胃液などが気管に入ってしまうことを“**誤嚥**”といいます。その、だ液や食物に含まれた細菌が気管から肺に入り込むことで起こります。

なぜ高齢者に誤嚥性肺炎が多い？

起きているときに気管に物が入ればむせて気づきます。しかし眠っている間に、だ液を少しずつ誤嚥することもあります。高齢者はこれに気づきにくいのです。気づかないままの状態が続くと細菌が増え、肺炎を起こしやすくなるからです。

誤嚥性肺炎を防ぐには・・・

定期的に歯科受診してお口のケア
を心がけるようにしましょう

●口の中の清潔を保つ

口は肺や胃腸の入り口です。細菌が繁殖しやすい温度と湿度が保たれています。細菌を繁殖させないためには**歯みがき**や**うがい**をしっかりと行う事が大切です。また、食事をするときには**よく噛む**ことでだ液をしっかりと出すことができ細菌の増殖を抑えることができます。

●嚥下機能を改善する

食物を噛んだり、だ液や噛み砕いた食べ物を飲み下すことを“**嚥下**”といいます。高齢になり全身機能が衰えてくると嚥下機能が低下し、むせやすくなったりだ液が減って口が乾燥し食物を飲み込みにくくなったりします。最近、物を飲み込みにくい、口が渇く飲み込む時にむせたり咳込んだりするなどの症状がある人は日頃から次のことに気をつけましょう。

- **食事の姿勢**…ベッドや椅子にもたれかからず、ある程度の前かがみの姿勢で食事する。
- **食事の内容**…噛み砕く事が出来ない時は、きざむ・軟らかく煮る・押しつぶした状態にするなどの工夫をしましょう。むせる時には、軟らかくしたり、とろみをつけたりしましょう。
- **食べ物を飲み込みやすくするための体操**…舌を上下に出したり引っ込めたりする。
また、首を左右に曲げたり回したりした後、だ液をゴクンと飲み込む。

●胃液の逆流を防ぐ

ゲップや胸やけがある場合、2時間ほど座って身体を起こす体勢をとり、胃液の逆流を防ぎましょう。

まもろう ふせごう つながろう

代引きで身に覚えのない荷物が送られてきた

2019年6月27日 独立行政法人国民生活センター 身近な消費者トラブル Q&A より

【質問】

ネット通販会社から私宛てに代引きの荷物が届きました。私が不在だったので、家族が代金を支払い、荷物を受け取りました。開封して内容を確認すると、全く注文した覚えのない商品でした。返金してほしいのですが、どうしたらよいですか？

【回答】

まずは通販会社に連絡を取り、事情を説明して返品や返金の対応を求めましょう。質問事例のように、心当たりのない荷物が代引きで届いたときは、受け取らず、支払わないようにしましょう。また普段から、「誰が注文したかわからない荷物は受け取らない」などのルールを家族間で決めておきましょう。



【代引きのトラブルへの対処】

★代引きで荷物が届いた場合

- ・心当たりのない商品が届いたら、受取や支払いをしない。
- ・家族宛てなど、受け取るべきかその場で判断できないときは、すぐに支払いをせず配送業者(ドライバー)に事情を話して、荷物を一旦持ち帰ってもらう。

★代引きで荷物を受け取ってしまった場合

- ・荷物の発送元に身に覚えのない商品であることを伝え、返品や返金の依頼をする。

★普段からの備えとして、**通販を利用した場合は、代引き等の支払い方法も含め必ず家族に伝えるなど、家族間でのルールを決めておきましょう。**

【消費者へのアドバイス】

★消費生活センター等へ相談する場合は、「188(いやや!)」に電話、と覚えておきましょう。

「188(いやや!)」は、最寄りの市町村や都道府県の消費生活センター等をご案内する全国共通の3桁の電話番号です。

★不審なSMSやメール、ハガキが届いても絶対に連絡してはいけません！